ЗАПРУДНОВЦЫ РАБОТАЮТ ВОПРЕКИ ГОСУДАРСТВУ


НА СТР. 2

E-mail: zemlak@sinn.ru КСТОВСКАЯ РАЙОННАЯ ГАЗЕТА

№ 1 /332/ 4 января 2003 года

тираж 31 500 экз.

Земляки

САМАЯ ТИРАЖНАЯ РАЙОННАЯ ГАЗЕТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИЗЫ ПОДПИСЧИКАМ



Земляки! Завершилась подписка на нашу газету на первое полугодие 2003 года. В деревнях, селах и поселках Кстовского района у нас появилось более 2,5 тысяч подписчиков. Как мы и обещали, все подписчики примут участие в розыгрыше призов, среди которых телевизор, сотовый телефон, музыкальный центр, утюги, часы и будильники, светильники, лампы и бра, чайники, посуда - всего 80 различных призов. Розыгрыш состоится сразу после рождественских праздников. Кроме того, денежные призы ожидают и сотрудников почтовой службы, которые наиболее активно занимались подпиской на газету «Земляки».

НУ, ЗА ДИССЕРТАЦИЮ!

Кстово - город небольшой, и людей, имеющих ученые степени, у нас не так много

ЗНАЙ НАШИХ!

Известие о том, что директор учебного центра «Интеллект» О.В. Овечкина стала кандидатом педагогических наук, не могло для нас остаться незамеченным. В самый канун Нового года наш корреспондент отправился в «Интеллект», чтобы встретиться с Ольгой Владимировной.

- Вначале традиционный вопрос: каким был этот год для учебного центра?

- Главное, что характертеризует деятельность центра в течение всех лет его существования, в том числе и в 2002 году, это стабильность и развитие. Наш центр был создан при поддержке департамента образования и администрации района в 1997 году. В 1999 году мы получили юридический статус и здание на улице Чванова, где располагаемся и поныне. Кстати, в минувшем году мы его частично отремонтировали. Кроме того, была установлена спутниковая антенна, что дало возможность использовать программы дистанционного обучения. Что касается наших учеников, то они неоднократно становились победителями различных районных конкурсов.

- Изменилось ли что-нибудь в деятельности центра?

- Кардинальных изменений не было. По-прежнему работаем по пяти направлениям: у нас действует «Школа будущего первоклассника», клуб английского языка «Happy English», компьютерная школа «Вундеркинд», вечерний лицей для старшеклассников, где осуществляется довузовская подготовка по математике, физике, русскому языку и литературе. На базе учебного центра проводится профессиональная подготовка по экономическим, техническим, юридическим, психологическим специальностям - у нас заключены договоры о сотрудничестве с с высшими учебными заведениями: НГТУ, СГИ, ГУ ВШЭ, ВГИПА. А всего у нас сейчас обучается около 1000 детей и 700 студентов.

- Так как же вы размещаетесь, ведь здание не такое большое?!

- Действительно, стало тесновато. Но стараемся выходить из положения: занятия ведутся с 8 утра и до половины десятого вечера. Обучение индивидуальное, в группах до 10 человек, к каждому педагог находит свой подход. Программы используются самые современные, в то же время преподаватели адаптируют их в соответствии с возрастом и способностями учащихся.

- Мы уже знаем, что буквально на днях Вы защитили кандидатскую диссертацию. Она как-то связана с деятельностью учебного центра?

- Она не просто связана. Судите по названию: «Система функционирования инновационного центра индивидуализированного обучения». Так что диссертация по сути и итог работы центра, и теоретическое обоснование именно такого способа обучения, как наиболее перспективного, и как бы взгляд в будущее. Ведь мы не собираемся останавливаться на достигнутом, «почивать на лаврах». Кстати, тема весьма заинтересовала диссертационный совет, а ведь в его состав входили профессора педагогики и психологии. Они дали высокую оценку нашей работе. Я не оговорилась, действительно «нашей», ведь в том, что в городе функционирует подобное учебное заведение, заслуга очень многих людей, начиная от администрации района, которая поддержала саму идею создания центра и постоянно оказывает ему помощь, и заканчивая самим коллективом: педагогами, методистами, обслуживающим персоналом, каждый из которых вносит свою лепту в успех общего дела. Успешная защита диссертации - это подтверждение научной обоснованности деятельности нашего учреждения. Это престижно, в конце концов, для самого учебного центра. Кстати, по охвату обучающихся в «Интеллекте» - от дошкольников до студентов вузов - в нашей области нет ничего подобного.



- Что ж, поздравляем Вас с успешной защитой, а весь коллектив с Новым годом. Успехов вам и процветания!

Беседовала С. Иванова

ЗА РОЖДЕСТВЕНСКИМ СТОЛОМ

Вот уже почти два тысячелетия человечество отмечает один из главных ежегодных праздников - Рождество Христово

По своей значимости в православном мире он уступает разве что Пасхе, но волшебство Рождественской ночи, сияющая огнями нарядная елка, а также сама история рождения Сына Божьего, повествующая о том, что не богатство и власть, а любовь и смирение спасут мир, делают Рождество особенно любимым большинством христиан. А для детей этот прздник и вовсе превращается в самое яркое и значимое событие года.

Веселому рождественскому пиру, на котором представлено все богатство и многообразие русской кухни, предшествует 40-дневный Филипповский пост, завершаемый в Сочельник (сочевник). Сочиво - это каша, приготовленная из сухих круп и зерен. Это основное блюдо, которое можно употреблять в этот день православным христианам. Подавалось также коливо, более известное как кутья - сладкая каша из рисовой или пшеничной муки, традиционно служившая поминальным блюдом и в этот день как бы символизирующая будущую смерть, а затем воскрешение Создателя. К сожалению, традиции приготовления рождественской кутьи во многих семьях утеряны, а между тем она не только проста в приготовлении, но и очень вкусна.

Попробуйте!

Итак, до «первой звезды» следовало воздерживаться от употребления скоромной и мясной пищи, зато после Рождественской литургии все ограничения снимались, и на столе появлялись, как минимум, 12 праздничных блюд (по числу святых). Поросята и холодец, жареные утки и гуси, бараний бок с кашей и традиционный окорок, запеченный в тесте, непременно присутствовали на рождественском пиру, причем основное место отводилось блюдам из свинины. Особой популярностью пользовалась **пряженина** - своеобразный густой соус из пряженых (то есть обжаренных) свиных ребрышек и домашней свиной колбасы, в который обмакивали блины. Именно поэтому в некоторых регионах России это блюдо называлось «мочанкой» (от слова «макать»). Но независимо от названия, вкус его был одинаково любим как в северных, так и южных областях. К числу излюбленных рождественских блюд также относились **колядки**, или **калитки** - маленькие пирожки из пресного теста, которыми одаривали детей, ходящих по дворам и распевающих одноименные песни, соседей, родственников и просто случайных прохожих. Начинки у колядок могли быть самые разнообразные: картофель, морковь, творог, сыр, грибы, разные виды каш. Однако со временем акцент в праздничной выпечке стал делаться на более сладкие, десертные блюда. И в каждом доме, независимо от материального и социального положения, пекли и варили что-нибудь вкусненькое.

По материалам www.allnewyear.info

ПРИМИТЕ НАШУ БЛАГОДАРНОСТЬ

Ушел очередной год. Хочется, чтобы наступивший 2003 год начинался с приятных событий.

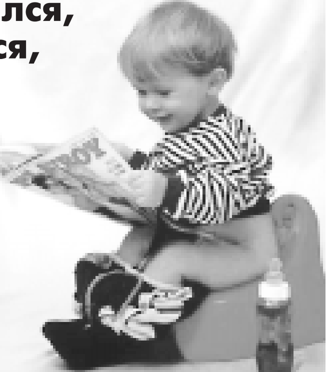
Два года в Совете ветеранов бездействовал телевизор, подаренный в 2000 году. Правда, у ветеранов тогда не было своего помещения - арендовали комнату в общежитии нефтяного техникума. В прошлом году ветераны получили две хорошие комнаты (надеемся, надолго), появилась возможность установить и телевизор. Но ведь его нужно отрегулировать, установить антенну, настроить. Обратились за помощью к руководителю ЗАО «Универсаль» А.В. Денисову и главному инженеру этого предприятия А.П. Козлову. Александр Павлович бесплатно сделал все необходимое, так что теперь можно смотреть не только телепрограммы, но и видеокассеты с записью мероприятий, которые проводит Совет ветеранов и его активисты. Александру Васильевичу и Александру Павловичу - огромная благодарность от нас.

Если бы главный редактор газеты «Земляки» О.В. Захаров не проникся расположением и участием к ветеранской организации, о работе Совета ветеранов многое было бы неизвестно, особенно полтора-два года назад, когда отношения с предыдущей районной администрацией были накалены до предела. «Земляки» не только помещали и помещают на своих страницах материалы, рассказывающие о работе Совета, о пенсионерах, но и оказывают материальную помощь, например, для проведения традиционных «Встреч трех поколений» в День пожилого человека. А в конце минувшего года с помощью О.В. Захарова для Совета ветеранов был приобретен новый дорогой фотоаппарат.

Уважаемые наши помощники Александр Васильевич, Александр Павлович, Олег Владиславович! Примите нашу благодарность за оказанную Вами помощь и позвольте выразить надежду, что в наступившем году Ваше участие в жизни Совета продолжится.

По поручению президиума Кстовского городского Совета ветеранов, заместитель председателя М.В. Горденина.

Кстовский городской Совет ветеранов поздравляет редакцию газеты «Земляки» с Новым годом! Желаем творческих успехов, удачи и процветания!



Родился, женился, умер...

На минувшей неделе Кстовским ЗАГСом было зарегистрировано рождение десяти малышей и семи новых семейных пар. Из жизни ушли двадцать пять кстовчан.

7 января - Рождество Христово

В Троицкой церкви села Безводное богослужение начнется в час ночи. Благотворительные автобусы из Кстова будут отправляться в 23 часа от магазина «Культтовары» с остановками у магазина «Спутник» и мини-маркета «Ярник». Обратно по окончании службы.

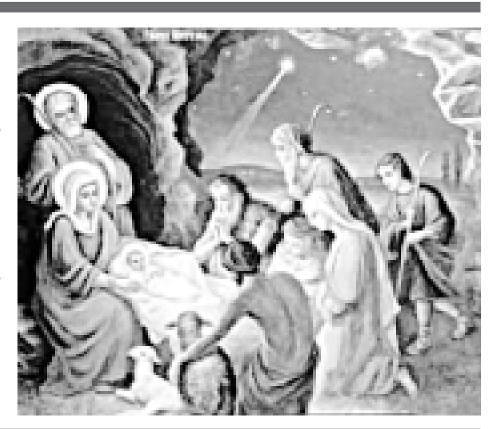
Неблагоприятные дни января

1, среда, с 22.00 до 24.00
3, пятница, с 21.00 до 23.00
8, среда, с 11.00 до 13.00
9, четверг, с 11.00 до 13.00
16, четверг, с 22.00 до 24.00
17, пятница, с 7.00 до 10.00
23, четверг, с 10.00 до 12.00
28, вторник, с 21.00 до 23.00
30, четверг, с 22.00 до 24.00

Рождественские встречи

9 января в ДК нефтехимиков пройдут традиционные «Рождественские встречи» для детей и юношества.

В программе: концерт учащихся воскресных школ, рождественские колядки, викторины. Священнослужители храмов побеседуют с молодежью, ответят на вопросы. На «Встречи» приглашаются все желающие, начало в 14.00. Вход свободный.



С НОВОСЕЛЬЕМ!

ДОМ, КОТОРЫЙ ДОЛЖЕН СТАТЬ РОДНЫМ

Появление новых детских домов - не лучшая из примет нашего времени. С каждым годом растет число детей, о которых по разным причинам уже не могут заботиться собственные родители, и эту функцию берет на себя государство.

В Кстовском районе действуют два детских дома - в Подлесове и Прокошеве, но они переполнены. Давно говорилось о необходимости создания подобного социального учреждения в самом Кстове.

И вот в начале 2003 года детский дом на улице Свободы примет первых жильцов. Сейчас все работы в здании близятся к завершению, осталось устранить лишь мелкие недочеты.

«Детский дом построен по типу жилых квартир», - рассказывает его директор **Нина Александровна Засыпкина**. - *В каждом из четырех блоков есть своя кухня, санузел, оборудованный стиральной машиной. Все это должно приучать ребят к самостоятельности».*

Кроме уютных комнат, библиотеки, здесь есть большой зал для проведения праздников, встречи гостей. В свободное от учебы в школе время ребята смогут позаниматься в спортзале или мастерской, девочки - в классе домоводства.

Деньги на завершение строительства здания детского дома выделены из областного бюджета, а покупка оборудования, мебели, мягкого инвентаря профинансирована из районного.

В еще необжитых комнатах на подоконниках стоят цветы - это первые подарки детскому дому от кстовских школьников. *«Мы обратились с просьбой помочь нам украсить помещения, сделать их более «домашними». И, что радует, люди откликнулись - принесли цветы, игрушки, книги»,* - говорит Нина Александровна.



Не только профессионализм, но и душевная отзывчивость - вот те требования, которые предъявляются к персоналу детского дома. Здесь будут работать 30 человек: воспитатели, медсестры, повара, обязательно будет свой психолог.

«Однозначно, первое время все мы будем жить здесь вместе с воспитанниками, чтобы наладить быт, взаимоотношения друг с другом», - делится директор.

Десять первых новоселов, которые живут пока в социальном приюте, уже ждут открытия детского дома. Всего же в этом доме смогут поселиться 25 ребят. Взрослые постараются сделать все возможное, чтобы эти стены стали для них родными.

Н. Морозова

РУКИ ВВЕРХ

За минувшую неделю в дежурную часть Кстовского РУВД поступило 97 сообщений и заявлений от жителей, по которым возбуждено 32 уголовных дела. По горячим следам удалось раскрыть 12 преступлений. За этот период на территории района зарегистрировано 17 краж, в том числе 8 квартирных, два хулиганства, два случая побоев, одно дорожно-транспортное происшествие.

Стоп наркотик!

24 декабря сотрудники Кстовского РУВД задержали сбытчицу наркотиков. 36-летняя жительница деревни Ветчак попала в поле зрения милиции при попытке реализовать 0,777 граммов героина непосредственно в родной деревне.

Раздели и обобрали

Ночью 28 декабря практически на пороге собственного дома была ограблена жительница дома №6 второго микрорайона. У подъезда двое неизвестных сняли с нее енотовую шубу, песцовую шапку и отобрали сумку с документами и деньгами.

Так ведь праздники же

Видимо, готовясь к новогодним праздникам, воры совершили два «набега» на магазин в деревне Козловка. Во время первого визита, 23 декабря, они похитили из торговой точки колбасу, сахарный песок, растительное масло, молочные продукты, консервы, чай, вино-водочные изделия. А вечером 24 декабря злоумышленники, вероятно, решив, что меню новогоднего стола недостаточно разнообразно, сделали вторую «ходку» в магазин. На этот раз они унесли с собой икру кабачковую, кетчуп, зеленый горошек, пиво, портвейн, пельмени, крабовые палочки.

Смерть на дороге

Трасса «Москва-Казань» по-прежнему остается весьма опасной для автомобилистов. Очередное ДТП произошло здесь 29 декабря. На 442-м километре дороги водитель из Нижнего Новгорода, управлявший автомобилем «Фиат-Марио», выехал на полосу встречного движения, а затем врезался в опору освещения. От полученных травм мужчина скончался на месте происшествия.

Н. Морозова по материалам штаба Кстовского РУВД

«НИЧЕГО! ПЕРЕЗИМУЕМ!»

В канун Нового года корреспондент газеты «Нижегородская правда» побеседовал с директором сельхозпредприятия «Запрудновское» Кстовского района А.В. Исайкиным.

Думаем, что и читателям нашей газеты будет интересно, как Александр Валентинович оценивает итоги года для своего хозяйства.

- Для нас, тружеников села, год сложился исключительно трудно. Мало того, что летняя засуха «съела» как минимум треть ожидаемого урожая, так еще и ценовой беспредел свел наши экономические возможности почти к нулю. Понимаю, что в канун Нового года надо бы, как прежде, о чем-то добром повествовать, достижениями похвастаться, а приходится вновь о проблемах и бедах говорить.

Причем ни своих специалистов, ни в целом весь трудовой коллектив я не могу упрекнуть ни в чем. Наоборот, люди старались как никогда: ни в организационном плане, ни в соблюдении трудовой дисциплины, ни в технологических требованиях практически не было никаких нарушений. По такому-то бы старанию экономические и финансовые показатели должны были быть на порядок выше, а приходится констатировать иные.

- Так в чем же, Александр Валентинович, загвоздка?

- А вот в чем. Наше хозяйство специализируется на производстве молока. А это значит, что для огромного поголовья коров требуется большое количество кормов. Ладно, засуха не позволила заготовить достаточное количество сена - компенсируем зернофуражом рационы. Зерна получили по 30 центнеров с гектара - больше всех в Кстовском районе. Могли реализовать часть его продовольственной группой. Но смотри, какие смешные цены сложились нынче на него, и никакие государственные интервенции закупок непосредственно крестьянам ничего не принесли.

Что нам делать в этой ситуации? Правильно, все зерно пустить на фураж и через молоко хоть как-то подтянуть рентабельность производства.



- Но ведь и с реализацией молока нынешняя ценовая политика весь год складывалась не в пользу сельхозпроизводителей.

- Вот именно! Мы, например, смогли поднять продуктивность коров в этом году сразу на 400 килограммов и надоили от каждой по 3600 литров. Валовое производство молока увеличили на 600 тонн.

Казалось бы, радуйся да навар подсчитывай. Если бы! Если бы наш рынок был цивилизованным, а государство заботилось о своих крестьянах, как это делает «умный» Запад. Подумать только, средняя цена реализации - всего четыре рубля за проданный литр. А солярка - в два раза дороже. За прошедший год опять-таки подскочили цены и тарифы на газ, электроэнергию, технику, оборудование. Мы продали 6 тысяч тонн молока за год (это 90 процентов товарности), а рентабельность этой продукции составила едва 5 процентов. И это еще при том, что 20 процентов молока мы реализуем, пользуясь близостью города, по рыночным ценам, торгуя непосредственно из молоковозов. И даже сейчас, в зимние месяцы, продаем молоко всего по 5 рублей 80 копеек за литр.

Чтобы как можно больше продавать продукции, мы пошли на сокращение количества молока для выпойки новорожденных телят. Хорошо, специалисты умные. Чтобы не тратить молоко на телят, придумали готовить высокобелковые смеси для них из гороха. Сами его сеем, сами готовим в кормоцехах эти смеси.

- Но ведь правительство области выделило специальные средства для компенсации низких цен на так называемое летнее молоко...

- Выделило. Но, во-первых, это мизер, во-вторых, доходят до нас эти дотации и несвоевременно, и не в полном объеме. Наше хозяйство, например, получило их всего 40 процентов от 750 тысяч причитающихся рублей. Собственно, как и прочие дотации.

- Не совсем праздничное интервью получается, Александр Валентинович.

- Не совсем. Но ведь и поводов для эйфории особых нет. А любую рубежную дату, тот же Новый год, как раз и надо в большей степени использовать для выявления болевых точек и их устранения. Хотя наш коллектив все равно встречает 2003 год без пессимизма. Пока еще ресурсы есть, люди настроены на добрые дела. Перезимуем нормально и уровень производства снижать не намерены. Только один пример: за год мы смогли поднять среднюю заработную плату на 30 процентов. Вон авиадиспетчеры, борясь за такое повышение зарплаты, все воздушное сообщение страны на грань остановки привели. А крестьяне - ничего, работают, не жалуются.

ЭКОЛОГИЯ В ЗАКОНЕ

25 декабря 2002 года Конституционный суд РФ определил, что Постановление правительства РФ от 28 декабря 1992 года №632 сохраняет силу, вследствие чего предприятия снова станут платить за загрязнение окружающей среды.

Предыстория такова: в начале 2002 года юристы Кольского металлургического комбината обратились в Верховный суд с жалобой, что экологические платежи взимаются незаконно. Дело в том, что с прошлого года сбор платежей был передан в ведение налоговой инспекции, и это дало кольским юристам основание утверждать, что экологические платежи обладают признаками налога, а значит вводить их можно лишь федеральным законом. Верховный суд признал их правоту, вследствие чего 4 июля текущего года отменили сбор денег. По словам председателя комитета по охране окружающей среды города Кстово **Алексея Круглова**, предприятия перестали вносить плату, что привело к замиранию работы экологического фонда, остановилось выполнение многих очень важных программ. Чтобы не допустить экологической катастрофы, правительство еще весной решило узаконить платежи на федеральном уровне, но до сих пор соответствующий проект не внесен в Госдуму. Одновременно правительство подало апелляцию в Конституционный суд РФ, который и определил, что «экологические платежи не являются безвозмездными и не обладают признаками налога», вследствие чего Постановление правительства №632, касающееся порядка уплаты предприятиями сборов за загрязнение окружающей среды, не противоречит Конституции, «сохраняет свою силу и подлежит применению». Теперь все организации, от которых в течение полугода не поступали никакие платежи, будут их доплачивать. В нашем районе есть и такие организации, которые перестали не только платить, но теперь еще требуют от налоговой службы возврата ранее выплаченных сумм. В погоне за прибылью руководители забывают о своем здоровье, о здоровье своих детей и близких, о том, что мы все живем на одной земле и дышим одним воздухом.

А. Егорова

Коллективы ГКУП «Фармация», аптеки №322, «Оптики» выражают глубокое соболезнование бухгалтеру Кузнецовой Тамаре Николаевне по поводу трагической гибели сына Сергея

ПТИЦА-ЗАТВОРНИЦА

Много загадок таит Уссурийская тайга! Здесь субтропическая флора соседствует с северной, сообщества зверей, птиц и насекомых разных широт, встречаясь здесь, ничуть не мешая друг другу, процветают.

Жарким днем августа, обливаясь потом, я спускался предгорьем плато Да-Дянь-Шань в долину реки Цимухэ. Духота стояла такая, что напитанный потом носовой платок приходилось то и дело отжимать. Путешествие в здешней тайге в такую погоду сравнимо с настоящей пыткой. Мучения представляла не только жара и непролазные джунгли, но и окружающий меня мир жужжащих, кусающих, жалящих насекомых; пауков, ползающих повсюду; свисающих с деревьев змей.

Тело уже не чувствовало укусов гнуса и мошки, которая роями облепляла лицо, набивалась в глаза, уши, под рубашку и штаны, но полученные несколько укусов огромных пауков в лоб и шею, подобно укусам шершней, были очень болезненны, как от удара дубинки.

Страшно хотелось пить, и когда я вышел к краю широкой каменной осыпи, то силы были уже на исходе. Где-то под камнями бурлил, шумел водный поток, но воды было не достать. Мне была известна и строгая заповедь альпиниста: «На каменную осыпь не вставать!». С осыпи открывался вид на долину Цимухэ, за грядой сопок напротив скрывалась падь Стеклянная, по которой когда-то прошла экспедиция В. Арсеньева, далеко к югу в седой дымке угадывались высокие трубы «АртемГРЭСа».

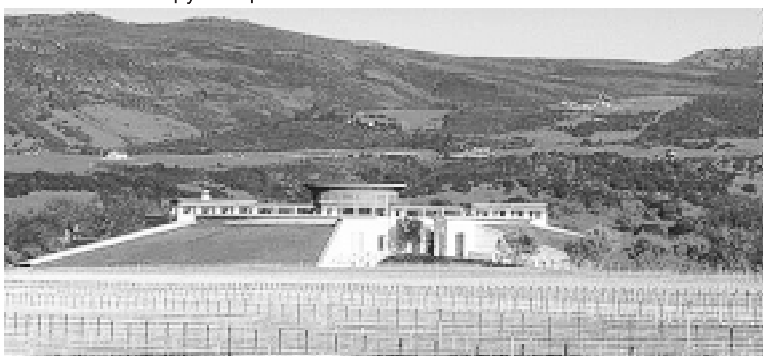
Раздевшись, стряхнул с одежды облепивших ее клещей. На мое счастье, к краю осыпи прилепились несколько пышных кустов актинидии, которую здесь называют «кишмиш». Радуясь находке, я хватал горстями эту сладкую ягоду и глотал, глотал, глотал.

Насытившись, обнаружил под кустом сплетенное из травы гнездо, вернее шар величиной с футбольный мяч. Видно было, что сделан он недавно из искусно переплетенных травинок. Я тронул ногой гнездо и с опаской ждал, что появится из него – вылетит рой пчел или вылезет змея? Реакции никакой. Пнул ногой еще. Шар молчал. Взял гнездо в руки и не обнаружил в нем никакого отверстия, но по тяжести понял, что оно обитаемо. Палкой в стенке проделал отверстие, и вдруг из него показалась голова! Нет, не змеи, а птицы. Птица не пыталась ни вырваться, ни спрятаться, она спокойно смотрела мне в глаза.

Как оказалась птица в столь изолированном затворе без воды и пищи? Была ли она птенец или взрослая? Известна ли она орнитологам? Птица была коричневого окраса и, судя по голове, величиной с голубя. Из-за ее пристального немигающего взгляда мне стало не по себе. В нем было что-то жуткое, таинственное.

Не выдержав его, я швырнул гнездо в заросли актинидии и продолжил спуск в падь. Где-то далеко внизу пряталось селение Новая Москва.

В. Портнов



НОЧНАЯ РАЗБОЙНИЦА

Светало, когда я шел по заснеженной тропинке Зеленого города. Темные верхушки елей уже четко виднелись на фоне светлеющего неба, но в чаще леса господствовали еще мрак и темнота. Ни один звук не нарушал покоя спящего леса. Укрытые инеем, дремали в зимнем сне деревья. Вдруг тишину леса нарушил истошный крик дятла, который нарастал, все приближаясь ко мне. Вот, из темного ельника вынырнула крупная птица и спланировала на полянку в нескольких метрах от меня.

Сова! Разбойница держала в когтях перепуганного орущего дятла. Оглядевшись вокруг и не обращая на человека никакого внимания, она принялась ощипывать живую птицу. Желая напугать сову, я резко закричал. Хищница повернула ко мне голову, ее кошачьи глаза блеснули оранжевым светом, но она не двинулась с места, продолжая трепать жертву. Дятел громко орал. Я бросился, пытаясь схватить сову и уже падал на нее, когда она взлетела, не выпуская из когтей умирающего дятла. Вскоре его голос затих в чаще леса.



Сова - ночной хищник. Летом основу ее пищи составляют мышевидные грызуны: полевки, лесные мышовки, которых она истребляет в огромных количествах, чем приносит ощутимую пользу людям. Ее слух и зрение настолько обострены, что она слышит шорох мыши в траве и видит ее с высоты 100 метров. Зимой сове не до жиру. Под толстым слоем снега мышь не найти. Вот и носится серой молнией долгими ночами по лесу голодная хищница, прихватив иногда спящих синицу или дятла, а то и зазевавшуюся белку. В этом ее грешок. А вообще совы - украшение нашей природы, их мало, а поэтому их надо беречь.

РЫНОК ЖИЛЬЯ

МЕНЯЮ 3-комнатную «хрущевку» (5/5-эт. дома, угловая, общ. пл. 42 кв.м, жил. пл. 30,40 кв.м) + доплата на 2-комнатную квартиру улуч. план., **КУПЛЮ** 2-комнатную улуч. план.
Тел. 3-57-55.

ПРОДАЮ 1-комнатную квартиру.
Тел. 3-09-59.

ПРОДАЮ 1-комнатную квартиру.
Тел. 3-38-53.

ПРОДАЮ 2-комнатную квартиру, **КУПЛЮ** 3-комнатную (2, 3 м/р-н), **МЕНЯЮ.**
Тел. 7-41-88.

ПРОДАЮ 3-комнатную квартиру.
Тел. 2-21-81.

ПРОДАЮ дом.
Тел. 3-41-40.

ПРОДАЮ участок в д. Ветчак.
Тел. 3-49-32, 314-09-74.

Семья из 2-х человек **срочно СНИМЕТ** 2-комнатную квартиру.
Тел. 4-15-79.

СДАЮ 1-комнатную квартиру.
Тел. 3-08-67.

РАЗОМНЕМ МОЗГИ?

Христ. праздник										В США их 50
Внучка новогоднего деда		Говорун с трибуны		Философия марксизма		Известность		Искусство пения		
						Мурлыка				
Река в Север. Америке		Итальян. актриса		Круглая или знаменательная				Отечест. писательница		
						Муз. ансамбль 70-х гг.				
Нечто огромное					Грузинский Коля		Деньги в Литве / Сын слона			Почтовая станция в стар. России
Близкая родственница	Лекарст. растение		Жанр япон. театра							
					Женское имя					
Новогодний дед		Его желают, но не берегут		Холодно, но весело	Его жизнь описал Горький					И оружие, и вид транспорта
Ткань на платье / Лодка Тура Хейердала			Академия наук России		Международная организация / Узбекская водка	Верблюд / Наталья в детстве		Летчик с крыльями		
			Пирог из манки / Маг в цирке							
На нем восседают		Пение под фонограмму / Нарядное деревце		Отступление						
Буква древне рус. алфавита							Древнее название Волги			

СОН И БЕССОННИЦА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Сон - незаменимый помощник здоровья человека. Каждый знает, как сон влияет на самочувствие и настроение, однако многие забывают об этом: поздно ложатся спать, а потом долго мучаются бессонницей, принимают снотворное, а утром - тяжелая голова, бледный вид, работа не клеится.

Для хорошего самочувствия необходим спокойный сон, хотя бы 6-8 часов. Чем старше человек, тем продолжительнее должен быть сон: в возрасте от 50 до 64 лет - 8-8,5 часов, в возрасте 65-90 лет - 9-9,5 часов, старше 90 лет - до 11-13 часов.

У старых людей засыпание происходит медленно, в течение ночи они часто просыпаются из-за болей или переживаний. Вот какие советы предлагаются пожилым, страдающим бессонницей:

не надо ложиться спать с переполненным желудком и есть перед сном, ужин должен быть не позднее, чем за два часа до сна;

не надо вечером пить кофе, чай, лучше съесть немного фруктов, а если хочется пить, то лучше чай из заваренной мяты или шиповника, можно выпить стакан теплого молока;

за час до сна полезно съесть столовую ложку меда со стаканом воды;

в течение 30-40 минут хорошо погулять перед сном на свежем воздухе, затем сделать теплую ванну для ног;

очень здоровым считается сон на свежем воздухе, при открытом окне;

очень важно ложиться спать в одно и то же время;

главное условие засыпания - душевное равновесие. Отложите решение ваших проблем на следующий день.

Дневной сон между 12-15 часами восстанавливает силы, снимает стресс, улучшает пищеварение, создает хорошее настроение. Идеальная продолжительность сна - 20-30 минут. Кстати, спать необязательно, можно просто закрыть глаза и подремать, либо сидя в удобном кресле, либо в постели.

МУДРЫЕ МЫСЛИ О СТАРОСТИ

Ничего так не следует остерегаться в старости, как лени и безделья.

Цицерон

И старость полна наслаждений, если только уметь ею пользоваться.

Сенека

Труд и творчество замедляют приход дряхлости и увядания.

С.Г. Коненков

Приятен старик, который приветлив и серьезен.

Демокрит

Молодость - вот время для усвоения мудрости, старость - время для ее применения.

Ж.Ж. Руссо

Старость для человека, что пыль для платья - выводит наружу все пятна характера.

В.О. Ключевский

Газета издается с августа 1995 года
Адрес редакции: 607650, Нижегородская область, г. Кстово, ул. Жуковского, 6
E-mail:zemlak@sinn.ru
Телефоны редакции: 411-01, 411-02, 411-04



Учредитель: ООО «Редакция газеты «Земляки»
Главный редактор Олег Захаров
Выпускающий редактор Татьяна Пошехонова
Заместитель гл. редактора Марина Захарова
Рекламный агент Ирина Смирнова
Менеджер по рекламе Наталия Колбасова
Верстка: Олег Петрищев, Денис Мамаев

Бесплатная доставка в каждый почтовый ящик Кстова.
Выходит по субботам.
Материалы, помеченные знаком , публикуются на коммерческой основе.

Газета зарегистрирована Приволжским региональным управлением министерства РФ по печати. Св-во №С-1112.
Отпечатано в ГИПП «Нижполиграф», г. Нижний Новгород, ул. Варварская, 32.
Подписано в печать 3.01.03 в 15.00
Тираж 31 500 экз. Заказ №1171001